VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

Д-р Колине

О верховой езде и ее действии на организм человека



МОСКОВСКИЙ КОННОСПОРТИВНЫЙ КЛУБ ИНВАЛИДОВ

Москва 2000

О верховой езде и ее действии на организм человека

Д-р Колине

Пер. с франц. И.К. Мердера
под редакцией врача Л. Каченовского



Москва 2000

ББК 53.54
К60

Научно-популярное издание

Д-р Колине
К60 *О верховой езде и ее действии на организм человека. Пер. с франц.* М., МККИ 2000. - 32 с.
ISBN 5-93903-003-3

Печатается по изданию:
Д-р Колине, «О верховой езде и ее действии на организм человека», под редакцией врача Л. Каченовского. Пер. с франц. И.К. Мердера. С-Пб. 1888

ISBN 5-93903-003-3

В книге французского врача доктора Колине обобщены представления о действии верховой езды на организм человека, сложившиеся к концу XIX века. Изложены основные сведения об аллюрах, средствах и методах управления лошадью, а также показания и противопоказания к занятиям верховой ездой.

© Оформление - Русское иппотерапевтическое сообщество, 2000

От издателя

Верховая езда — один из самых древних и весьма распространенных способов передвижения человека. Ее благоприятное воздействие на больных и раненых было известно еще в глубокой древности, о чем свидетельствуют записи в трудах античных врачей, целителей средневековья. Однако несмотря на то, что верховая езда знакома человечеству с незапамятных времен, изучением ее целостного влияния на организм человека и возможностей использования в лечебных целях стали заниматься относительно недавно — в конце прошлого столетия.

Представляемая вниманию читателей брошюра является, вероятно, одной из первых попыток врача суммировать накопленные к тому времени факты из мировой истории медицины, а также сделать собственные выводы о возможности применения верховой езды в лечебных целях и влиянии ее на организм человека в целом. Книга представляет особый интерес, во-первых, с исторической точки зрения — в ней содержатся сведения о представлениях врачей древности и средневековья о влиянии верховой езды на организм человека. Во-вторых, она позволяет получить общее представление о тех терапевтических возможностях, которые дает верховая езда. Следует, однако, отметить, что на момент написания этой работы еще не существовало ни самого понятия «лечебная верховая езда», ни тем более столь разветвленной сети ее специализаций, как иппотерапия, лечебно-педагогическая верховая езда, лечебно-педагогическая вольтижировка, конный спорт, рекреационная верховая езда и конный туризм.

Здесь также приведены некоторые противопоказания к занятиям верховой ездой, перечислены осложнения и патологические состояния, которые возможны при нерациональном подходе к таким занятиям.

Текст брошюры оставлен практически в том виде, в котором он предстал перед читателями в конце прошлого века — в соответствии с существовавшими на тот момент представлениями о физиологических и патологических процессах в организме, освещая принятые в те времена подходы к лечению известных заболеваний. Сохранены без изменений также сделанные автором, переводчиком и редактором комментарии, сноски. Однако учитывая, что с момента опубликования данной работы прошло более ста лет и многое изменилось за это время как в представлениях о природе различных заболеваний, так и в знаниях о физиологических процессах в организме человека, мы сочли необходимым сделать некоторые краткие пояснения по ходу текста. Они обозначены звездочками и даны в разделе «Примечания».

Надеемся, что данная книга будет не только интересна нашим читателям, но и поможет им получить более полное представление о тех возможностях, которые предоставляет человеку верховая езда.

Верховая езда

Общие замечания: Всадник.— Лошадь.— Взгляды древних и новых авторов на гимнастическое значение верховой езды.

Авторы, писавшие о гимнастике, считали необходимым телесные упражнения делить на три группы: ***активные***, такие, как ходьба, бег, прыганье, плаванье; ***пассивные*** — например, прогулка в экипаже, в лодке; ***смешанные*** — типом которых является верховая езда.

Верховая езда тесно связывает два существа: лошадь и всадника; **лошадь** — животное в высшей степени нервное и впечатлительное, горячее, капризное, недоверчивое, пугливое, временами покорное и кроткое, временами упрямое и своевольное, то полное злости, то поражающее своим мужеством, терпением и кротостью, одаренное, хотя небольшим, но ярким проблеском ума, нежной организацией и в то же время значительной мышечной силой, не сознающее своей силы, не поддающееся усталости, предназначенное природой идти вперед; **человек** — животное властолюбивое, вспыльчивое, мстительное, с стремлением все подчинить своему господству, то малодушный, трусливый, поражающий своей неловкостью, то храбрый до безрассудства, мужественный, находчивый, деятельный, хладнокровный, презирающий опасность, замечательный инициатор, самоотверженный, преданный, наблюдательный, вдумчивый, хитрый, искусный, нежного сложения, жадный до приобретения; с натурой экспансивной, стремящейся в неравной борьбе за существование присвоить себе все, что считает своим, употребляя довольно разбойнические приемы, перешедшие по наследству от предков.

«Ум, тонкие руки, голова, способная обобщать идеи, язык, достаточно гибкий, чтобы выражать их», вот характеристические черты человека в животном царстве, по мнению Вольтера[1]. Бюффон[2] так описывает лошадь: «В природе этих

животных нет ничего свирепого, говорит он, они только горды и дики. Превосходя силой многих животных, лошади никогда не нападают на них, относятся с презрением к их нападению и удаляются или уничтожают нападающих. Табуном они ходят не потому, чтобы боялись, чего-нибудь, а только из удовольствия быть вместе, так как они привязаны друг к другу. Для пищи им достаточно травы и растений, которые в изобилии могут удовлетворить их аппетит; мяса они не едят, так что им не приходится нападать на других животных или бороться между собою для поддержки своего существования, не приходится брать силой добычу или отбивать от других — обыкновенные источники споров и битв у хищных животных. Несложность и умеренность их пищи и обусловливает их мирный характер.

Чтобы подчинить себе лошадь, человек с отличающей его способностью к размышлению постарался воспользоваться этими присущими лошади свойствами. Он умудрился развить в лошади те физические и умственные способности высшего порядка, которых зачатки встретил в ней, с целью извлечь из них наибольшую выгоду для себя, делая лошадь своим помощником и товарищем.

Посмотрим же, как на практике достигается тесная связь, долженствующая существовать между лошадью и всадником. Эта тесная связь между человеком и лошадью существовала уже в самые древние времена и констатируется повсюду.

Всех наблюдателей древних и новых поражал в то же время отпечаток, накладываемый на человека верховой ездой.

Аристотель отмечает как следствие верховой езды возбуждение полового аппарата: «продолжительное трение и движение, которым подвергаются половые органы, ведет за собой их возбуждение и усиленное стремление к совокуплению». Основываясь на некоторых фактах, замеченных им у скифов, проводивших большую часть своей жизни верхом на лошади, Гиппократ, напротив, смотрит на чрезмерную верховую езду, как на причину мужского бессилия. Антил утверж-

[1] *Voltaire*, Dictionnaire philosophique; Art. Homme.
[2] *Buffon*, Oeuvres completes, mises en ordre par A. Richard, t. Ш, p. 82.

дает, что верховая езда укрепляет весь организм[3] и в частности, функции пищеварительного аппарата[4]. Кроме того, по его мнению, верховая езда успокаивает возбужденную нервную систему[5]. Санкториус[6] думает, что благотворные результаты ее скорее отражаются на органах, расположенных выше поясницы, чем на более низких.

Галлер[7], сравнивая возбуждение, необходимо следующее за ходьбой, бегом, танцами, — возбуждение, сопровождающееся лихорадочным состоянием, замечает, что верховая езда не в такой степени ускоряет пульс.

Целезий[8] рекомендует ее при многих заболеваниях с характером атонии, особенно заболеваниях кишечного аппарата.

По мнению Sydenham'a[9], нет другого терапевтического средства, более могущественного и с более обширным применением.

Cabanis[10] таким образом оспаривает уверение Гиппократа в обессиливающем влиянии верховой езды: «Здесь Гиппократ против своего обыкновения слишком далеко искал причину того, что представлялось его наблюдению. Он не мог не заметить факта, что вообще скифы народ мало чувствительный к наслаждениям любви. "Желания любви, говорит он, являются у них довольно редко и мало энергичны, почему народ этот мало способен к размножению". Но понятно, что этот факт незначительного размножения, замечаемый у всех бродячих орд, скорее объясняется их крайне непостоянной жизнью, страшной усталостью, которую им приходиться переносить, колебаниями температуры сурового климата, которым они подвергаются, и недостатком животной пищи для возобновления сил истощенного организма. Богатые люди

[3] *Antyllus*, Corpus equitatio firmat.
[4] *Antyllus*, Equitatio maxime stomachum firmat.
[5] *Antyllus*, Sensuum instrumento purgat eaque reddit acutiora.
[6] *Sanctorius*, Equitatio rescipitmagis perspirabile partium corporis sura lumbos quam infra (Aphor. 27).
[7] *Haller*, Elem, physiol. T. II, p. 265.
[8] *Celse*, Neque ulla res intestina confirmat (Lib. IV, cap. XIX).
[9] *Sydenham*, Traite de l'equitation.
[10] *Cabanis*, Rapports du physiqne et du moral de 1'homme, p, 386. Paris, 1843.

этих народов, имея возможность легко доставлять себе для своих наслаждений прекрасных невольниц, удовлетворяли своим, желаниям, не дав времени им окрепнуть; нет ничего естественнее, что желания эти ослабевали раньше, чем у других. Общественные условия, дающие человеку слишком много средств для удовлетворения своих страстей, не менее климата, не сообразующегося по-видимому ни с какими потребностями людей, вредят их благоденствию, изменяя и ослабляя энергию и способность к деятельности».

Верховая езда как гимнастическое упражнение должна быть рассмотрена, во-первых, в своих, основных принципах, во-вторых, в своем влиянии на организм.

Принципы верховой езды

Принципы верховой езды. По отношению к лошади: естественный и искусственный аллюр; поступь; рот лошади.—По отношению к конскому прибору: уздечка, седло.—По отношению к всаднику: правила вскакивания на лошадь; посадка; рука как главное средство управления лошадью и ее действия; другие средства и наказания, помогающие управлять лошадью.

Искусство ездить верхом заключает в себе технические сведения о лошади, конском уборе и человеке, при недостатке этих знаний непозволительно кому бы то ни было выдавать себя за хорошего ездока.

Лошадь с точки зрения верховой езды

А. Аллюры. Аллюры лошади разделяются на *искусственные* и *естественные*. Естественный аллюр может быть *нормальный*, т.е. развиваться самостоятельно у животного в диком состоянии и на свободе или *порочный*, наблюдаемый у животного слабого от рождения или очень истощенного.

Искусственный аллюр получается после выездки и обучения в манеже.

1. Естественный, нормальный аллюр. *Езда шагом* есть самая медленная и в то же время самая спокойная. Правая передняя и левая задняя ноги приподнимаются и переставляются вперед одна за другой. Потом левая передняя и зад-

Д-р Калине

няя правая воспроизводят такое же движение. Движение, по мнению Бюффона[11], можно разложить на 4 периода, «Правая передняя производит движение, в следующий момент левая задняя; потом настает очередь левой передней ноги, за которой следует правая задняя; таким образом первая ставится на землю правая передняя, вторая — левая задняя, третья — левая передняя и последняя — правая задняя; происходит движение, состоящее из 4 периодов и 3 интервалов, из которых первый и последний короче среднего.

С помощью снимков мгновенной фотографии Muybridge Duhousset[12] также смотрит на шаг лошади как на движение, состоящее из 4 периодов. «*Движение шагом*, говорит он, называется ***ходом***, так как в этом случае животное не оставляет почвы, которой оно все время касается двумя ногами и очень часто тремя. Движение диагональное, так как диагональная опора сильнее боковой передвинет тело вперед. Каждый член по очереди то поднимается, то опускается, то свободен, то исполняет роль опоры. *Принцип* тот, что при очень спокойной походке две задние ноги как раз помещаются на следы передних ног, описывая равные движения.

При ***рыси*** лошадь одновременно поднимает переднюю правую и левую заднюю и затем опять одновременно две другие ноги. Здесь движение разлагается на два периода; правая передняя и левая задняя ставятся на землю в одно и тоже время так же, как и две другие соответствующие ноги.

Более благородное и более быстрое движение лошади, чем езда шагом, есть *рысь*, но в то же время движение это гораздо труднее для лошади.

Галоп представляет род прыганья, так как передние ноги не касаются еще земли в тот момент, когда задние уже поднялись, так что в продолжение чрезвычайно короткого периода все четыре ноги не касаются земли. Движение таким образом разлагается на три периода. Смотря по тому, галопирует ли лошадь с правой ноги или с левой, аллюр ее представляет две вариации. При *галопе с правой ноги* как только

[11] *Buffon*, Loco citato, p. 35.

[12] *E. Duhousset*, Etudes sur les allures du cheval. Paris, 1884.

лошадь напрягла задние ноги, чтобы подбросить тело вперед, левая задняя нога касается земли, правая задняя следует за ней и ставится уже немного вперед. В тот же самый момент левая передняя нога ставится также на землю, а правая передняя нога, в свою очередь, касается земли, помещаясь немного вперед от предыдущей. При *галопе с левой ноги* происходит обратное. Большинство лошадей галопирует с правой ноги точно также, как при других аллюрах большинство предпочитает начинать с правой ноги[13].

По этому поводу M. de la Gueriniere[14] замечает, что во Франции под выражением *«галопировать с хорошей ноги»* понимается галопировать с правой ноги.

Эта естественная привычка большинства лошадей обусловливает чрезмерную усталость правой ноги, постоянно принужденной в таком случае служить главной точкой опоры всего корпуса.

Чрезвычайно трудно дать себе полный отчет и экспериментальным путем проследить различные фазы шага, рыси или галопа. Очень остроумный аппарат, придуманный профессором Marey, дает возможность обойти затруднения. Этот аппарат заключается в полом пелоте, сделанном из легко сжимаемого материала; этот пелот, находящийся в сообщении с системой записывающего аппарата, сжимается всякий раз, когда одна из ног животного дотрагивается до земли. При помощи этого аппарата, дающего возможность отмечать посредством большей или меньшей длины линий и интервалов или пауз все моменты движения лошади *с точностью музыкальной скалы* (линии представляют моменты, когда тело опирается на землю, интервалы — когда тело приподнято над землей), M. Cuyer[15] пришел к следующим выводам:

1) при обыкновенной езде шагом моменты, выражающие положение тела с точкой опоры, следуют один за другим без перерыва;

[13] Скачут лошади почти всегда с левой ноги, и я думаю, что галоп с правой более искусственный. Но галоп с правой ноги удобнее для всадника. *Прим. Ред.*

[14] *De la Gueriniere*. Traite d'equitation, p. 32.

[15] *Cuyer*, Les allures du cheval demontrees a Paide d'une planche coloriee, decoupee, superposee et articulee. Paris, 1882.

2) при восхождении на лестницу конец одного момента совпадает с началом другого, так что тело на короткие промежутки опирается на обе ноги;

3) при беге положения тела с точкой опоры на земле короче и прерываются моментами, когда тело приподнято над землей;

4) при галопе тело поддерживается сначала на одной ноге, потом на двух, опять на одной и, наконец, поднимается над землей;

5) при прыжке два момента положения тела с точкой опоры на земле сливаются и потом прерываются моментом поднятия тела над землей.

2. Естественные, но извращенные аллюры. *Иноходь* менее красивый, но несравненно более плавный аллюр, чем шаг. Здесь движение состоит из двух периодов. В первый передняя и задняя нога правой стороны поднимаются одновременно. Во второй период также одновременно поднимаются обе ноги левой стороны. Свойственный *слабым*[16] или истощенным лошадям, этот аллюр выдерживается только на ровной почве. Очень покойная для всадника, она на неровной почве в высшей степени утомительная для животного. ***Неправильная рысь,*** при которой лошадь сбивается то в галоп, то снова переходит в рысь, есть аллюр, средний между иноходью и галопом, — лошадь скачет передними ногами и бежит мелкой рысью задними. Нет более извращенного и более безобразного аллюра. Он свойствен лошадям со слабыми задними ногами и жеребятам, задние ноги которых не приобрели еще достаточной силы, чтобы толкать тело и следовать за передними ногами.

3. Искусственные аллюры. «Искусственные движения, говорит M. de la Gueriniere[17], видоизменяются из естественных и получают различные названия, смотря по такту бега и поступи, которые даются лошадям в манеже, сообразуясь с их свойствами.

[16] Не верно: в степях очень ценятся иноходцы за спокойное движение и силу. Есть еще особая поступь, называемая "ходой", свойственная исключительно русским породам степных лошадей. *Прим. Ред.*

[17] *De la Gueriniere*, loco citato, p. 35.

«Соответственно целям обучения существуют двух родов манежи — военный и манеж высшей школы обучения верховой езде. Под военным манежем понимают упражнения в верховой езде на умной, ловкой лошади, которая повинуется одинаково обеим рукам, быстро трогается с места, быстро останавливается, легко повертывается на задних ногах, которая привыкла к пальбе, к грому пушек, к знаменам и ничего не боится.

Под названием манежа или школьного манежа разумеется обучение всем видам поступи при верховой езде, изобретенным людьми, изощрившимися в этом искусстве. Обучение это должно быть введено во всех хорошо устроенных заведениях этого рода».

На языке манежа выражение *движение, поступь* прилагается к красивым положениям, которые должна иметь лошадь при различных аллюрах. Смотря по тому, на сколько при движениях члены лошади удаляются от земли, движения могут быть *низкие* или *высокие*.

К категории низких движений относятся небольшая, короткая рысь (*passage*); подобие рыси на одном месте (*piaffer*), т.е. отчетливое подымание передних ног в такт на месте; короткий галоп, при котором задние и передние ноги значительно сближены; галоп манежа (*galopade*); *перемена направления*, вольт (*поворот*), переезд, быстрое увертывание и короткий галоп. При этом последнем виде верховой езды лошадь поднимает обе передние ноги зараз и зараз же опускает их на землю, обе задние следуют в том же порядке, сопровождаясь рядом маленьких скачков вперед и в сторону.

К *высоким движениям* относятся *подымание на дыбы*, когда лошадь поднимает переднюю часть тела, не подвигаясь вперед; полушпрингель — *умеренный прыжок; курбет*, *крупад* (croupade), *балотад* (balotade) — различные виды скачка; кабриоль — высокий прыжок, при котором лошадь, будучи на воздухе, отставляет передние ноги со всей силою, которой она обладает, и, кажется, как будто стремится разделиться надвое, и наконец *шаг* и *прыжок* — движение, состоящее из трех фаз — короткого галопа, курбета и кабриоля:

любимая поступь лошадей, уже выезженных, так как она для них легче, позволяя лучше выбрать время для прыжка. В искусстве управления лошадью этот вопрос об *искусственных аллюрах*, собственно вопрос второстепенный, далеко не лишен важности. Выполнение на практике правил, предписываемых им, заставляет до утомления работать всадника и лошадь. Результатом является полная гармония их движений, *укрепление их тела*, что и должно быть конечною целью верховой езды.

Б. Рот лошади. Рот лошади превосходно приспособлен как средство управления лошадью для умелых рук.

Наружные части — губы, ноздри, кончик носа и подбородок, на который надевается цепка. Внутренние части — язык, полость рта, в которой он расположен, твердое небо, зубы и *десны* — боковые части нижней челюсти, постоянно лишенные зубов и на которых лежат *удила*.

У лошадей чрезвычайно изощрена чувствительность рта. Этот орган предпочитается у них глазу или уху для передачи им приказаний. По замечанию Бюффона, «он имеет один недостаток — свое совершенство», поэтому необходимо обходиться со ртом лошади очень внимательно. Самое слабое давление на удила служит для лошади уведомлением, для всадника средством сообщения своих приказаний. В отношении простоты ничто не может сравниться с этим способом управления.

Принадлежности верховой езды[18]

А. Уздечка состоит: а) из удила (трензель, трехколенчатое грызло), оканчивающегося с обеих сторон кольцами и усиками, б) из кожаного суголовья (назатыльник, налобник, подбородный и два щечных ремня) и в) из двух разделенных поводов (трензельные поводья).

Б. Мундштук состоит из трех главных частей: а) кожаного суголовья, части которого носят те же названия, как при уздечке, б) трензеля (обыкновенное удило) и в) железа мундштука;

[18] Описание уздечки, мундштука и седла заимствовано из русских сочинений и не составляет перевода книги Collineau.

последнее, в свою очередь, состоит из мундштучного удила (кусок железа с изгибом посредине), двух приклепанных к нему щечек, двух крючков для цепочки и самой цепочки.

В. Седло. Существенные части седла следующие: а) *передняя и задняя луки*, дающие седлу настоящую форму и пригоняемые по спине лошади; б) *лавки* (деревянные дощечки), форма которых соответствует сложению лошади, соединяют обе луки; в) *седельная подушка*, набитая волосом, сверху обтянутая кожей, а снизу подбитая фланелью, прикрепляется к нижней части седла и, предохраняя спину лошади от наминок, в то же время выполняет роль потника; г) *сиденье* с передней лукой, крыльями и подушками для колен; д) *путлица* (путлище, стременной ремень) с ушками, прикрепленными к лавкам седла; е) *стремена*; ж) *приструги* — ремни, служащие для укрепления подпруги; з) *малые крылья* (кожаные) расположены под пристругами для защиты лошади от давления пряжек; и, наконец, и) *подпруга*.

Прибавочные части седла следующие: *подгрудный ремень (подперсье)* и *подхвостник*.

Плохо прилаженное седло может причинить болезненные, долго остающиеся ссадины (наминки), которые тревожат лошадь и портят ее настроение. Поэтому выбор всего прибора требует тщательного внимания. Уздечка и седло необходимо должны быть приспособлены к формам, способностям, склонностям и к степени чувствительности, обидчивости животного. В этом выборе должно руководствоваться точным знакомством с характером животного; в том, что касается его экипировки, на него надо смотреть скорее как на мыслящее существо, чем на простое животное.

Всадник

Вскакивание на лошадь, принимаемое при этом и сохраняемое на седле положение — *посадка*, искусство управлять уздечкой с помощью руки, искусство помочь животному в его усилиях и мешать его уклонениям от надлежащего пути, средства и наказания, помогающие ездоку управлять лошадью — вот основные задачи школы верховой езды.

1. Вскакивание на лошадь. Садясь на лошадь, всадник должен быстрым взглядом осмотреть весь прибор лошади: слишком затянутый подбородный ремень затруднит дыхание лошади; слишком распущенный переносник[19] позволит открыть рот и при случае укусить в *ногу*; слишком далеко вложенные удила могут сморщить губы, слишком близко вложенные, могут тереться о клыки[20]. Седло, наложенное слишком вперед, может причинить ссадины на холке[21] или мешать движению плеч. При слабо натянутой подпруге седло будет ерзать на спине. Многие лошади надуваются нарочно, когда их седлают, удерживая дыхание, так что, кажется, что ремни хорошо затянуты, а на самом деле очень слабо. Поэтому из осторожности лучше два раза подтягивать ремни.

Подгрудный ремень, затянутый не на своем месте, может помешать движениям лошади. Подхвостник, не совсем совпадающий с размерами лошади, может или недостаточно противодействовать передвижению седла вперед, или, с другой стороны, натереть до ссадин тело ниже хвоста.

После этого осмотра, который для привычного человека дело минуты, всадник приближается левым плечом к лошади, а правой рукой берет концы поводьев и держит их, прижимаясь к лошади. Левой рукой, в которой он держит уже хлыстик верхушкой книзу, он схватывает поводья, опуская их несколько свободно, и пучок волос на гриве; правой рукой поворачивает ремешок стремени так, чтобы он был обращен в сторону кожаной пластинкой, и вкладывает левую ногу в стремя. Занеся затем правую руку на заднюю луку, он поднимается над седлом, перекидывая протянутую правую ногу до подножки стремени на другой стороне, и садится на седло телом направо. Тогда, взяв в правую руку хлыстик и повернув его кончиком кверху, он берет поводья в левую руку таким образом, что кулак его находится над ними, а мизинец

[19] Часть уздечки, идущая над носом.

[20] Клыки — зубы, расположенные сбоку в междузубном пространстве ближе к боковым зубам, чем к коренным.

[21] Холка (garrot) — возвышение на спине лошади, расположенное на конце гривы и над плечами.

разделяет их между собой. В то же время он хорошо усаживается на середину седла, выдвинув вперед поясную и заднюю часть тела, плотно опершись на крестцовую область, готовый ко всякому движению.

2. Посадка. Посадка или красивое положение на лошади есть, можно сказать, начало, конец и самое основание верховой езды.

К приобретению ее и — вещь еще более трудная — к умению сохранять ее при всяких случайностях ездок должен больше всего стремиться. Вот что говорит по этому поводу M. de la Gueriniere: «Герцог Нюкастльский говорит, что всадник должен иметь две части подвижные и одну неподвижную. Первая — верхняя часть тела до пояса и ноги с колен до ступней; неподвижная часть от пояса до колен. По этому принципу к подвижным частям должны относиться голова, плечи и руки. Голову нужно прямо и свободно держать над плечами со взглядом, направленным между ушами лошади; плечи также должны быть совершенно свободны и отведены назад; если бы голова и плечи были наклонены вперед, то задняя часть тела не помещалась бы в глубине седла, что кроме отсутствия грации в посадке, заставляло бы лошадь нести большую тяжесть на плечах и поэтому малейшим движением давать толчки всаднику. Руки должны быть согнуты в локте и непринужденно сходиться одна с другой, свободно опущенные на бедра. Что касается ног, подвижной нижней части тела, то ими всадник пользуется для того, чтобы направлять и держать в повиновении тело и заднюю часть лошади, не управляемую рукой всадника; при правильной посадке ноги от колен до ступней должны свободно опускаться по бокам лошади, не задевая ее, с обращенными внутрь ляжками и подколенными ямками, так чтобы плоскость бедра прилегала к крыльям седла. Необходимо однако, чтобы ноги были фиксированы, хотя и свободны, иначе, раз они не будут иметь точки опоры, они будут беспрестанно задевать за живот, что причиняло бы лошади постоянное беспокойство; если они будут слишком удалены, они не в состоянии будут помогать лошади или наказывать ее в соответствующий момент, т.е. имен-

но тогда, когда совершается ошибка; слишком придвинутые вперед, они не могут служить средством для управления лошадью ударами в бок; наоборот, если ноги лежат слишком далеко назад, удары ногой пришлись бы в брюхо, слишком щекотливую и чувствительную часть, чтобы применять здесь шпоры; наконец, если стремена очень подтянуты и приходится висеть на них, то можно вылететь из седла. Пятка должна быть немного ниже пальцев ноги, но не слишком, иначе нога будет в напряженном состоянии; она должна быть направлена немного больше внутрь, чем кнаружи, чтобы иметь возможность легко и без усилий дать удар шпорой в бок на четыре пальца позади подпруги. Нога должна входить в стремя как можно менее, — одним лишь носком. Если стремя направлено слишком кнаружи, то пятка будет находиться слишком близко к лошади, и шпора будет щекотать кожу; напротив, при большем, чем следует повороте стремени внутрь, пятка слишком повернется кнаружи, и положение ноги будет исковеркано. Собственно говоря, не голени должны быть примкнуты к лошади, а бедра, и тогда голени и ступни будут именно в таком положении, в каком им и следует быть. Все эти предписания имеют первостепенную важность для правильной посадки в седле. Для приобретения умения сохранять эту посадку самое полезное упражнение бег рысью. «Никакой другой аллюр, говорит M. de la Gueriniere, не может дать большей уверенности всаднику. После этого упражнения при других аллюрах, менее трудных, чувствуют уже себя очень свободно». Он рекомендует как самый лучший метод для приобретения надлежащей посадки и устойчивости, метод, довольно распространенный, состоящий в том, что молодой ездок в продолжение шести или семи месяцев ездит рысью и без стремян. Gueriniere восстает против слишком обыкновенного заблуждения, что начинающим дают скакунов. «Только постепенно идя вперед, получают эту уверенную посадку, зависящую от устойчивого положения тела, а не от железной крепости поджилок, ослабевающей в опасных местах».

В хорошо поставленной школе от рыси следовало бы перейти к скаканию на одном месте (piaffer). Затем можно перейти к различным видам скока (demicourbette, courbette, balotade, croupade, cabriole). Незаметно для самого себя всадник усвоил бы себе манеру держаться прямо и стойко в седле, не напрягая сил и не стесняя своих движений, свободно и ловко действовать без всяких признаков вялости и лени, никогда не качаясь на седле из стороны в сторону, что составляет громаднейший недостаток, потому что чувствительные лошади идут дурно или хорошо, смотря по тому, правильно ли уравновешено их тело.

3. Рука, как средство управления лошадью и ее действия. Рука всадника посредством повода и удил сообщает лошади намерения всадника. Рука или повод, который передает ее движения, должен быть легким, нежным или мягким, и тугим или твердым. В большинстве случаев совершенство руки зависит от посадки; ее действия могут быть вполне целесообразны только тогда, когда движения руки вполне совпадают с движениями ног. Первый импульс должен идти от руки и только последовательно подкрепляться соответствующими импульсами, идущими от ноги.

При всяком аллюре можно заставлять лошадь подаваться вперед, назад, направо, налево. Руке, следовательно, приходится действовать в четырех направлениях. Действия ее прежде всего передаются голове и плечам животного под следующими четырьмя формами. Когда лошадь должна идти вперед, всадник опускает руку, т.е. слегка ее наклоняет, держа ладонью вниз. Отступая, он приближает руку к себе, слегка повернув ладонью кверху. Смотря по степени твердости движения, лошадь или просто замедляет свое движение (полуостанавливается), или перестает подаваться вперед (останавливается), или пятится назад. Твердость движения не должна обусловливаться большим давлением на точку опоры в стременах, но большим отведением плеч назад, так чтобы (Gueriniere) животное останавливалось или отступало на задних ногах.

Желая повернуть лошадь вправо или влево, всадник поворачивает руку, т.е. отводит ее из той стороны, куда хочет ехать, держа руку ладонью книзу, если направляется влево, и

наоборот. Следовательно, надо действовать на повод той стороны, в которую хотят направить лошадь.

Можно править лошадью, держа поводья отдельно в каждой руке на равном расстоянии; одной левой рукой — обыкновенный способ для опытных ездоков. Одни лошади держат голову кверху, другие выступают плавно и держат голову опущенной. Поводья должны лежать выше для последних и ниже для первых.

Повод, повторяем, должен быть легким, мягким или твердым. Будучи легким, он не дает чувствовать давления удил на десны; мягкий повод дает лошади чувствовать приказание при самом незначительном нажимании удил на десны. Твердый или тугой повод с полной силой давит на десны.

Во всех этих трех случаях ощущение, которое производит действие поводьев на руку всадника и обратно действие руки на десны лошади, и составляет главное основание управления лошадью.

Великое искусство, замечает M. de la Gueriniere[22], уметь согласовать эти три различные движения руки, смотря по характеру рта каждой лошади, не производя слишком большого насилия и не опуская совсем повода; опустив поводья, что называется слабым поводом, необходимо слегка удерживать их в руке, чтобы чувствовать в руке давление удил (мягкий повод) и мало по малу переходить к натягиванию поводьев, что называется твердым или тугим поводом; ослабляют поводья тоже постепенно прежде, чем совсем опустить их, так как необходимо, чтобы мягкий повод следовал и предшествовал крепкому. Никогда не следует очень быстро опускать поводья или натягивать их — можно ушибить рот лошади и ударить ее в голову.

4. Средства и наказания, служащие всаднику для управления лошадью. Средства, которыми располагает всадник, чтобы править лошадью и помогать ей, состоять главным образом в различных движениях рук и ног. Звуки голоса, щелканье хлыстом, привычка не пугаться незнакомых предметов, не пугаться шума имеют здесь также некоторое значение.

[22] *Gueriniere*, loco citato, p. 56.

Но главным образом на животное действует прикосновение к нему. Движения руки, поводьев, бедер, колен, икр, движения хлыста и шпор являются для него понятнее всего другого. Сжимая бедра, всадник гонит лошадь вперед. Двигая одним бедром, он ее направляет в соответствующую сторону. Раз лошадь оказывает сопротивление, то осторожное давление шенкелями (икрами) в бок служит ей предупреждением, что недалеко шпоры. Ловко приближая шпоры к коже лошади, всадник дает нежный удар, не упираясь сильно на кожу и не проникая в нее. Это еще только простое предупреждение, но уже более настоятельное. Если лошадь все-таки не слушается, ее уже сильнее ударяют шпорами в наказание за непослушание[23].

Самое приятное, осторожное, красивое и в то же время наиболее верное средство, когда имеют дело с лошадью умной и опытной, есть большее или меньшее натяжение стремян.

Незаметное движение руки, едва чувствительное давление на стремена достаточны, чтобы передать лошади мысль всадника; и удивительно то соглашение, которое устанавливается между двумя существами, горячими, порывистыми, как бы созданными для того, чтобы понимать друг друга и действительно понимающими.

Наказания необходимы даже для лучших лошадей. Боязнь наказаний делает их внимательными и следовательно послушными. В этом случае необходимо соблюдать один принцип. Наказание может сделаться бесполезным, вредным, опасным, раз оно применяется не сейчас же, как только совершен проступок. Нет особенной важности, чтобы жестокость наказаний соответствовала строго характеру лошади; часто умеренные наказания, но вовремя и разумно примененные, достаточны, чтобы сделать животное чрезвычайно послушным и кротким. Большею частью и ошибается лошадь потому, что не знает, чего хотят от нее, не понимает приказаний. Все дело тогда в том, чтобы заставить ее понять. Орудиями для наказания упрямых лошадей служат бич, хлыст и шпоры. Бич употребляется в дело с лошадьми ленивыми, упрямыми и нечувствительными к шпорам.

[23] *De la Gueriniere*, loco citato, p. 63.

Хлыст применяется двояким образом: если надо гнать лошадь вперед, тогда ударяют им не сильно в заднюю часть спины или в бок позади ног всадника; если надо отучить лошадь постоянно брыкаться от злости, то ударяют сильно в переднюю часть тела.

Шпоры являются драгоценным наказанием, чтобы сделать лошадь чувствительной и чуткой ко всем приказаниям; но человек, изучивший лошадь, прибегает к этому способу исправления только с крайней осторожностью. Конечно, раз он энергично и умело применен при соответствующем случае, он быстр и верен; но нужно по возможности воздерживаться от его употребления, так как, по совершенно справедливому выражению M. de la Gueriniere, «ничто не действует на лошадь таким подавляющим и унижающим образом, как слишком часто и некстати примененные шпоры»[24]. Всадник, который теряет хладнокровие и бьет свою лошадь без толку, унижает себя еще более, сказали бы мы, чем животное, которое он доводит до отчаяния.

Чтобы вонзить шпоры, как следует, надо тихо приблизить икры, потом постепенно усиливая давление всадить шпоры в бока. Предупрежденное животное повинуется, не поражаясь внезапностью.

Чтобы пользоваться, как следует, наказаниями, необходимо узнать вполне характер лошади, на которую хотят действовать, употреблять их сообразно с проступками и главное не упускать из виду, что в большинстве случаев лошадь не слушается не по упрямству, а по непониманию или по бессилию.

Вот в самых элементарных чертах основные принципы верховой езды.

Они находят приложение в различных естественных и искусственных аллюрах, которые заставляют проделывать лошадь, и полное знакомство с которыми приобретается только в манеже путем практики и упражнения.

[24] Или возмутительные удары хлыстом, как то, например, практикуется на скачках из эгоистического желания человека, хотя бы с потерей кровной лошади, взять первый или второй приз. *Прим. Л.К.*

Действие верховой езды на организм

Действие верховой езды на организм: физиологическое действие ее на общее питание организма и в частности на некоторые органические системы. — Действие терапевтическое. — Противопоказания. — Неудобства и опасности.

Смешанные упражнения присоединяют к выгодам активных движений и выгоды движений комбинированных. Не вызывая усиленной траты питательного материала*, они тем не менее имеют могущественное действие на пищеварительный аппарат. Верховая езда есть тип подобных движений. Некоторые авторы причисляли это гимнастическое упражнение к числу пассивных движений, как движение в карете, в лодке[25]. Подобный взгляд грубое заблуждение, — все это достаточно доказывается только что высказанными соображениями относительно управления лошадью. Действительно, разве не вполне очевидно деятельное участие всадника в движении. Степень участия меняется, конечно, смотря по аллюру животного, его характеру, выездке, которой оно достигло, и еще некоторым другим обстоятельствам. Будут ли эти движения сознательно произведены всадником, или просто он подчинится им, в сумме — действие верховой езды на организм разлагается на ряд механических толчков, повторенных качаний, осторожных, размеренных и быстрых мышечных сокращений и многочисленных определенных, быстрых и сильных движений. Результатом является усиленная деятельность кровообращения и питания** во всех органах. Одним словом, верховая езда, употребляя выражение Барбье[26], «укрепляет всю животную систему». В то же время — факт неотмеченный Галлером[27] — оно не поднимает заметно температуры тела. Усталость, которой оно сопровождается, варьирует в степени зависимости, по замечанию Брема[28], от породы лошади и от особенных свойств, определяемых ее сложением. Таким

[25] Такого рода упражнения, состоящие в том, что заставляли себя быстро носить и тащить, чтобы подвергнуть свое тело благотворному влиянию движения, существовали у древних римлян.

[26] *Barbier*, Dict. des Sciences medicales. Art. Equitation.

[27] *Haller*, Element physiol., t. II, p. 265.

[28] *A. E. Brehm*, La vie des animaux; les mammiferes, t. II, p. 359. Paris, 1870.

образом, лошади с высокими ногами и с несколько длинными бабками — лимузинские, португальские, андалузские и арабские — имеют очень плавную поступь. Лошади противоположных качеств — нормандские, английские, ганноверские, мекленбургские — подвергают всадника довольно сильным толчкам. Все, кончая свойством почвы и методом управления лошадью, оказывает свое влияние на степень усталости, неизбежной при верховой езде. Доктор Rider[29] замечает по этому поводу: «мягкая земля поглощает часть движения в тот момент, когда лошадь на нее ступает; твердая, плотная земля отражает удар более полным и более сильным образом». При рыси по французскому методу кости таза служат для всадника главной точкой опоры. Толчки, производимые движениями лошади, передаются ему без смягчения. При методе, называемом английским, наоборот, торс поочередно то поднимается, то опускается, точкой опоры являются колени, фиксированные на крыльях седла, и таз только слегка и по временам опирается на седло, так что толчки в значительной степени уменьшаются и ослабляются. В отношении приятности для всадника этот метод превосходит первый; но по плавности и красоте он не мог бы выдержать сравнения с тем методом.

Рассматривая в частности органические системы*, на которые оказывает влияние верховая езда, мы видим, что самое прямое влияние она оказывает, во-первых, на пищеварительный аппарат, потом на кровообращение, дыхание и нервную систему.

Влияние на кишечно-желудочный аппарат замечательно. Совершенная верхом прогулка перед обедом возбуждает аппетит, усиливает пищеварительную способность, обеспечивает более быструю и более совершенную переработку пищевых веществ. После обеда умеренная, спокойная езда ускоряет пищеварительные акты и возвращение чувства голода.

Не ускоряя пульса, верховая езда действует на кровообращение совсем особенным образом; артериальное движение делается сильнее**, сердце проталкивает кровь в сосуды с но-

[29] *Rider*, Etude medicale sur l'equitation, p. 8, et Annales d'hygiene publique et de medecine legale, t. XXXI, serie II, 1868.

вой силой, не ускоряя однако ее течения в маленьких сосудах* и в кожных капиллярах. Дыхательные функции тоже усиливаются, само собой разумеется, с усилением артериального движения и в отношениях, чувствительно меняющихся, смотря по аллюру. Edv. Schmitt, об исследованиях которого мы упоминали, высчитал, что нормальное количество воздуха в груди, принятое в покойном положении за единицу, равняется у лошади, идущей шагом, 2,20, галопом — 3,16, рысью — 4,05.

Что касается до успокоения, производимого верховой ездой на нервную систему, это факт на столько же достоверный, на сколько легко объяснимый. Усиленная деятельность процессов дыхания и кровообращения вызывает более значительный приток крови к нервным центрам. А что «кровь укрощающим образом действует на нервы» (sanguis moderator nervorum) — это хорошо известный афоризм**.

Верховая езда существенно регулирует процессы выделения, испарения и всасывания. Очевидно, что физиологическое действие этого упражнения отражается на всем организме.

На основании всего нами приведенного, мы можем уже a priori сказать: во-первых, что при многих болезнях верховая езда является драгоценным подкреплением к терапевтике их, и во-вторых, что есть много других, при которых она будет формально противопоказана.

Болезни, на течение и исход которых терапевтическое действие верховой езды может быть только благотворным, вообще те, которые характеризуются вялостью питательных процессов. Ее*** несправедливо отвергают при многих хронических воспалениях, где между тем недеятельность тканей является самым существенным показанием.

Некоторые болезни золотушного**** происхождения (именно пакеты увеличенных лимфатических желез), катаральные заболевания*****, как гастроэнтерит, бронхит, уступают ее действию, и в подобных случаях езда верхом, совершаемая каждый день, имеет, по словам Барбье[30], удивитель-

[30] *Barbier*, loco citato, p. 117.

ный успех. Незаменимым подкреплением она является также при лечении неврозов* (хореи, истерии, ипохондрии), где является ассоциация двух элементов, по-видимому исключающих друг друга — большого напряжения сил и угнетенного состояния их.

Tissot[31] и за ним Michel Levy[32] указывают на то душевное спокойствие и твердость, которые являются результатом верховой езды. «Глубокое чувство удовольствия, говорит первый, которое возбуждает верховая езда, есть истинно желаемое развлечение, из которого практик-врач может извлечь большую пользу». Уверенность, следующая за робостью первых шагов, быстрота, многочисленность впечатлений, сменяющих одно другое, обязательная внимательность к своим движениям, чтобы руководить как следует животным, чувство удовлетворения и безопасности, являющееся мало-помалу, чувство постепенно растущего доверия к самому себе, смелости, хладнокровия — все это средства, влияющие в то же время на ход мыслей и производящие глубокие реакции в привычках.

Упражнение в верховой езде имеет одно преимущество перед другими упражнениями: не изменяя его существенно в его основных чертах, можно выбирать, смотря по личным требованиям, тот или другой аллюр. Рысь соответствует конструкции одного, галоп — другого. Есть субъекты, особенно между выздоравливающими, для которых достаточно ездить шагом. Но, скажем еще раз, каков бы ни был аллюр, разнообразие ощущений, которое дает верховая езда, играет большую роль в том впечатлении, которое от нее остается, и в чувстве благосостояния, которое за ней следует.

В продромальном периоде тяжелых заболеваний, при первых предвестниках губительного диатеза**, например, в начальный период легочной чахотки***, когда силы пошатнуты, но не на столько еще, чтобы нельзя было поправить, или при выздоровлении от острой, долгой и трудной болезни, поразившей весь организм — тифа, если хотите, — когда истощенные болезнью силы начинают оживать и нуждаются

31 *Tissot*, Gymnastique medicinale et chirurgicale, p. 116.
32 *Michel Levy*, Traite d'hygiene, 5-e edit. Paris, 1869.

только в питании: в обоих случаях верховая езда делает чудеса. Эффект ее можно констатировать день ото дня.

По тому участию в работе, которое она требует от человека при условии, что он в силах дать эту сумму деятельности, она стоит несравненно выше езды в карете, которая слишком располагает к ленивому «*far niente*». То же самое имеет место при хлорозе*, анемии, болезнях, так часто встречающихся у обоих полов в больших центрах населения. Поэтому никакая самая горячая рекомендация верховой езды для людей, ведущих сидячий образ жизни и тратящих в силу характера своих занятий каждый день нервную силу**, не может быть чрезмерной.

Лучше воспроизвести те выражения, в которых Londe[33] говорит об этом предмете: «Люди науки особенно должны пользоваться этим упражнением; в нем заключается способ, именно могущий противодействовать их образу жизни, потому что положение, требуемое верховой ездой, и движения, обусловливаемые ею, чрезвычайно благоприятные свободному расширению легких, очень действительны*** в смысле разрушения вредного действия вынужденного положения тела при кабинетных занятиях[34]. С другой стороны, это упражнение из тех, которые наиболее способствуют отдыху мозга, так как, не утомляя слишком члены, не вызывая траты нервной силы, оно своими живительными движениями приносит мозгу благотворное развлечение не на столько сильное, чтобы помешать этому органу с прежнею силою приняться за обычную деятельность». Это влияние верховой езды вполне понял доктор Fitz-Patrick[35], открыв в Париже около 50 лет тому назад гигиенический манеж для лечения выздоравливающих и больных, пораженных хро-

33 *Londe*, Gymnastique medicale. Paris, 1821.
34 Верховая езда имеет один важный недостаток, что ею неудобно и подчас опасно пользоваться зимой; но тогда ее, отчасти, может заменить езда в санях. Это одинаково хорошо как для лиц, занятых умственным трудом, так и для лиц занятых физическим трудом, особенно работающих в закрытом пространстве. *Прим. Л.К.*
35 *Fitz-Patrick*, Traite des avantages de l'equitation consideree dans ses rapports avec la medecine. Paris, 1838.

ническими или нервными болезнями. Как ни похвальны были его усилия, успех, увы! не увенчал их.

В своем сочинении «Etude medicale sur l'equitation» доктор Rider разбирает с редкой точностью вопрос о **противопоказаниях к верховой езде.**

Вот что самое существенное из его заключений: субъекты, пораженные вполне выраженной чахоткой или предрасположенные к кровохарканию, должны удерживаться от верховой езды. Действительно, в армии у молодых солдат, которые упражняются в езде рысью по французскому способу (очень тяжелому на некоторых лошадях), очень часто встречается кровохарканье. Во внимание к упорству, с которым оно возобновляется каждый раз при езде, приходится каждый год известное число способных по-видимому к верховой езде людей переводить в пехоту, потому что верховая езда оказывается для них несовместимой со здоровьем.

Органические заболевания сердца (гипертрофии) или больших сосудов (аневризмы) служат противопоказанием к верховой езде, тем более верным, что, по мнению Morgagni[36], Corvisart[37] и многих других авторов: Van Swieten, Rancazzini, Cabanis, Patissier, Londe, злоупотребление верховой ездой при различных профессиях занимает первое место между причинами этих заболеваний.

В происхождении некоторых грыж (именно паховых) чрезмерная верховая езда играет по-видимому очень большую роль. Percy действительно констатировал, что двадцатая часть солдат кавалерии поражена этой болезнью. В английской армии контингент этих больных еще более значителен. Независимо от более или менее крепкого сложения субъектов, от различной степени слабости органических волокон, из которых состоят их ткани тела, от метода езды (французского, английского и проч.), доктор Renoult[38] считает одной из наиболее действительных причин грыжи уродливый покрой панталон. Слишком узкий и слишком высоко-

[36] *Morgagni*, De sedibus et causis morborum. Epist. XVIII.
[37] *Corbisart*, Maladies du coeur et des gros vaisseaux.
[38] *Renoult*, Des causes de hernie daus la cavalerie.

поднятый пояс, по его мнению, способствует вместе с диафрагмой отхождению вниз кишек, которые на уровне паховой складки не встречают ни сопротивления, ни поддержки.

Rider[39] высказывает такое мнение: «Панталоны всадника не должны заходить вверх выше двух последних ложных ребер. Вертикальный ряд пуговиц гульфика, который укрепляет пояс позади банта на протяжении срединной линии, должен спускаться очень близко от лобка, чтобы поддерживать подбрюшинную область, к форме которой панталоны, кроме того, должны быть приноровлены как можно точнее. Клапаны, образующие род полупояса, стягиваемого на пояснице посредством пряжки, должны быть по той же причине очень широкими и лежать как раз на подвздошной кости, а не выше ее».

Тот же автор в другом месте выказывает себя большим приверженцем широких поясов, носимых на Востоке.

Заболевания мочевого пузыря (цистит, камни и пр.) не могут мириться с верховой ездой, так как она сама по себе обусловливает состояние привычного прилива крови к этому органу, состояние, не лишенное опасностей. У людей, проводящих большую часть жизни на лошади, наблюдается очень часто кровавая моча.

Между геморроем и верховой ездой существует причинная связь. Езда производит геморрой. Существующий геморрой поддерживается и усиливается при езде. Здесь причиной является то же привычное конгестивное состояние, которое имеет место в мочевом пузыре и которое выражается геморрагией в полость пузыря.

Но, конечно, было бы преувеличением считать существование геморроя у субъекта, в других отношениях здорового, абсолютным противопоказанием к верховой езде. D.J. Larrey заявляет, что, наоборот, он видел случаи излечения под влиянием ускорения местного кровообращения, вызываемого этим упражнением.

Большая или меньшая осторожность в этом случае должна сообразоваться с обстоятельствами каждого данного случая; чтобы решить вопрос, что лучше — воздержаться от вер-

[39] Rider, Etude medicale sur l'equitation.

ховой езды или продолжать ее, — нужно принять во внимание обычное состояние венозного кровообращения и большую или меньшую неизбежность воспалительных осложнений, к которым всегда располагает болезнь.

Есть, наконец, некоторые случайные обстоятельства, связанные с верховой ездой, о которых наездник должен быть предупрежден. К таким случайным явлениям относятся: экскориации*, зудящая сыпь, не имеющая особенной важности, колики и поносы, указывающие на то, что субъект не переносит верховой езды или что он предается ей слишком усердно и несвоевременно, например во время работы пищеварительного аппарата; уретрит, уступающий нескольким ваннам и нескольким дням отдыха. Более страшным и труднее предупреждаемым является ушиб мошонки. При внезапных толчках всадник всегда может быть на мгновение выбит из седла и попасть позади или впереди седла на седельные луки, причем мошонка легко может быть прижата к самому седлу. Отсюда частые воспаления яичек (orchitis), водянки яичек (hydrocele), кровоизлияния (haematocele).

В предупреждение подобных повреждений советовали носить суспензорий. Но ношение суспензория имеет массу неудобств. Он делает неподвижными яички и препятствует им избегнуть неожиданного толчка, производящего сдавливание их. Притом, суспензорий пропитывается потом и раздражает мошонку; завязки его закручиваются и вызывают сильную боль в ягодичной области.

Самое лучшее предупредительное средство это — хорошо сделанные, ловко скроенные соответственно форме лобковой области, панталоны (Rider).

Замечательно влияние верховой езды на менструацию. Верховая езда действует возбуждающим образом на процесс менструации, и в случаях скудной менструации может усилить ее и ускорить наступление следующей. Наоборот, женщины, обильно менструирующие, должны быть очень осторожны в верховой езде из боязни тяжелых потерь крови. Кстати предписанная верховая езда есть превосходное месячногонное средство**.

Стоит ли говорить здесь о могущих случиться при верховой езде падениях и ушибах? В отношении своей частоты, они вообще не имеют большого значения. Чаще всего случаются ушибы, переломы кисти руки, ключицы, вывих плеча.

Однако совсем полагаться на эту относительную безопасность нельзя: лошадь очень быстро может сделать внезапное и безрассудное движение. Если подпруга седла слабо подтянута или седловка мучительная почему-нибудь для лошади, всегда можно рисковать ушибиться до смерти.

Примечания

К странице 21

* Трата запасов энергии и питательных веществ организма, что наблюдается при любой физической работе.

** Т.е. усиление энергетического обмена.

К странице 22

* Системы и органы организма человека.

** Увеличивается скорость кровотока по артериальному руслу.

К странице 23

* Внутриорганные сосуды и капилляры.

** Это несколько упрощенное, с позиции наших дней, представление. В действительности влияние верховой езды на деятельность нервной системы (как центральной, так и периферической) значительно сложнее и многограннее. Подробнее этот вопрос рассматривается в книгах, посвященных применению лечебной верховой езды, в частности в книге И. Штраус «Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды». Пер. с англ. — М.: Московский конноспортивный клуб инвалидов, 2000. — 98 с.

*** Имеется в виду верховая езда.

**** Золотуха — скрофулюс (общее название лимфатико-гипопластического и экссудативно-катарального диатеза).

***** Т.е. сопровождающиеся катаральным воспалением (воспалением слизистых оболочек).

К странице 24

* В настоящее время к неврозам (обратимое расстройство психической деятельности, обусловленное воздействием психотравмирующих факторов и протекающее с осознанием своего заболевания и без нарушений отражения реального мира) относят только истерии. Хорея — устаревшее общее название хореического гиперкинеза и болезней, при которых этот синдром наблюдается (например, малая и большая хорея, хорея Гентингтона). Ипохондрия — также устаревший термин; в настоящее время принято понятие «ипохондрический синдром» — убежденность в наличии тяжелого заболевания, проявляющаяся навязчивыми сверхценными идеями или бредом.

** Под диатезом (или аномалией конституции) раньше понимали особое предрасположение организма к некоторым заболеваниям, характеризующееся неадекватными реакциями на обычные раздражители.

*** Легочная форма туберкулеза.

К странице 25

* Железодефицитная анемия у девушек в период полового созревания.

** Имеется в виду психические и нервные перегрузки.

*** Здесь: действенны.

К странице 28

* Механическое, обычно линейное поверхностное нарушение целости кожи или слизистых оболочек, например вследствие расчесывания.

** Имеется в виду стимулирующее сокращение матки.

Содержание

От издателя 3
Верховая езда 4
Принципы верховой езды 7
Лошадь с точки зрения верховой езды 7
Принадлежности верховой езды 12
Всадник 13
Действие верховой езды на организм 21
Примечания 30

Издание осуществлено Московским Конноспортивным Клубом Инвалидов при поддержке Русского иппотерапевтического сообщества

Московский конноспортивный клуб инвалидов
Телефон/факс: (095) 945-69-01
www.hippotherapy.ru

30

В книге французского врача доктора Колине обобщены представления о действии верховой езды на организм человека, сложившиеся к концу XIX века. Изложены основные сведения об аллюрах, средствах и методах управления лошадью, а также показания и противопоказания к занятиям верховой ездой.



Издание осуществлено Московским Конноспортивным Клубом Инвалидов